

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS*  
MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI  
(*Studi Eksperimen UKM Futsal Putri UPI Bandung*)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

**RIZKI MULYAWAN**

**0900268**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2014**

---

---

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS*  
MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI**  
*(Studi Eksperimen UKM Futsal Putri UPI Bandung)*

Oleh

Rizki Mulyawan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rizki Mulyawan 2014

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2014

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : RIZKI MULYAWAN**  
**NIM : 0900268**  
**JUDUL : DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS***  
**MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN REPETISI**  
**TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE***  
**TUNGKAI**  
(Studi Eksperimen Atlet Futsal Putri UPI)

**Disetujui dan Disahkan Oleh :**

**Pembimbing I,**

**Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**  
**NIP.196812181994021001**

**Pembimbing II,**

**Nida'ul Hidayah, M.Si.**  
**NIP.197209131998022001**

**Diketahui oleh,**  
**Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.**  
**NIP.196210231989031001**